GENTE in cucina

SPIEDINI
Bontà a portata di mano

PAPAYA
Esotica dolcezza

CRÊPES SALATE
Ogni ripieno una sorpresa

SPAGHETTI
CHE DELIZIA CON CILIEGINI E BOTTARGA

MELANZANE
UN TRIONFO DI GUSTO E FANTASIA

FERMA OGNI MOMENTO.

Centine Rosso - Toscana IGT.

Aggiungi ad ogni occasione l'inconfondibile gusto di Centine:
un Rosso Toscana IGT nato da uve nobili, in un territorio che tutto il mondo ci invidia. Centine è intenso, morbido e rotondo proprio come quegli attimi che vorresti non finissero mai.

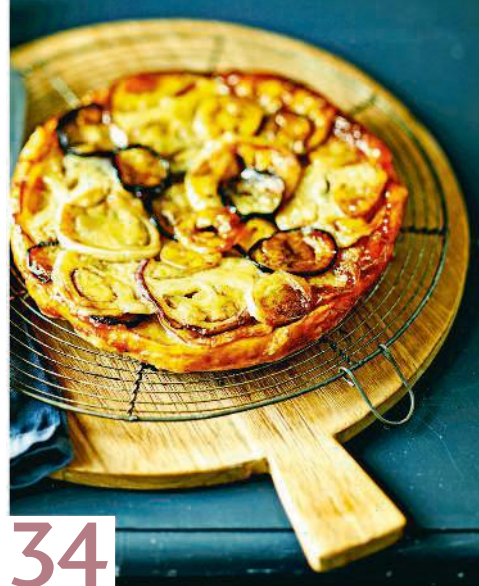
CENTINE
BANFI

centine.wine

GENTE in cucina

sommario

6

25

34

53

61

SPAGHETTATE

4 Ciliegini e bottarga
5 Al profumo di mare
6 Con broccoli e olive
7 Neri alle capesante
8 Alla golosona
9 Gamberi e salicornia
10 Con cipolline e briciole
11 Vongole e peperoncini
12 Al pesto e funghi
13 Con fave e pecorino
14 Classici alla puttanesca
15 Melanzane e mozzarella
16 Allo scalogno e zucchine
17 Integrali con pancetta

CRÊPES SALATE

18 Esotiche al cocco
19 Con funghi e prosciutto
20 Saracene alle patate
21 Crudo e pomodorini
22 Verdi con champignon
23 Al brie e pancetta
24 Fagottini a sorpresa
25 Con rucola e salmone
26 Ortolane in bianco
27 Soffici con trota e porri
28 Speck e zucchine
29 Alle erbette e gamberetti

MELANZANE

30 Millefoglie di lonza
31 Involtini ghiotti
32 Cocotte con uova
33 Panatine agli anacardi
34 Tatin salata caramellata
35 Pasticcio di vitello
36 Maltagliati mediterranei
37 Caponata multicolor
38 Taglioni con ricotta fumé
39 Pirofila saporita
40 Flan di merluzzo
41 Cous cous al forno
42 Barchette di riso
43 Moussaka alla carne

SPIEDINI

44 Maiale e datteri
45 In crosta di nocciole
46 Alle olive e limone
47 Agnello e albicocche
48 Con pesche e menta
49 Senape e dragoncello
50 Yakitori di anatra
51 Polpette e zucchine
52 Con miele e balsamico
53 Marinati allo yogurt
54 All'ananas e lime
55 Di coniglio tandoori

PAPAYA

56 Latte in piedi con coulis
57 Riso anice e cannella
58 Pollo marinato
59 Tagliata di tacchino
60 Aspic al prosecco
61 Torta con bavarese
62 Terrina di formaggi
63 Salmone con brunoise
64 Muffin con yogurt
65 Coniglio ortolano

CHE SPETTACOLO QUESTO MENU!
Cominciamo con una classica spaghettata, quindi entrano in scena le favolose crêpes salate. Dopo le melanzane e gli spiedini, il gran finale ha il tocco esotico della papaya.

SPAGHETTATE

una forchettata tira l'altra

Ciliegini e bottarga

Preparazione
10 minuti
Tempo di cottura
25 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
320 g di spaghetti * 350 g di pomodorini ciliegia * 30 g di bottarga * 1 scalogno * 1 foglia di alloro * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Sbucciate lo scalogno, affettatelo e doratelo in una padella con l'alloro e un filo d'olio. Unite i pomodorini, lavati e divisi a metà, e cuocete 15 minuti, salando leggermente. Nel frattempo, lessate gli spaghetti in acqua salata. Tagliate la bottarga a lamelle sottili. Scolate gli spaghetti al dente, ripassateli in padella e completate con la bottarga e una macinata di pepe.

Al profumo di mare

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
20 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
320 g di spaghetti * 8 gamberoni * 100 g di pomodori datterini * 100 g di passata di pomodoro * 100 ml di vino bianco * 1 spicchio d'aglio * 1 ciuffo di basilico * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Incidete i gamberoni sul dorso, privateli del filo nero e sciacquateli. Scaldate in una padella un filo d'olio con l'aglio intero. Unite i gamberoni, rosolateli un minuto a fuoco vivo, salate, sfumate con il vino e fate evaporare. Tenete da parte i gamberoni e unite nella padella la passata e i pomodorini, lavati e tagliati a dadini. Regolate di sale e fate restringere qualche minuto. Intanto, lessate gli spaghetti in acqua bollente salata. Scolateli al dente, conservando un mestolino della loro acqua. Versateli nella padella, riunite i gamberoni, poca acqua di cottura e saltate qualche istante. Completate a piacere con pepe e basilico.

La pasta più amata dagli italiani si può declinare in mille modi. Provatela con le capesante e con fave e pecorino

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
320 g di spaghetti * 400 g di broccoli a cimette * 1 cipolla * 1 spicchio d'aglio * 50 g di mais al naturale * 80 g di olive nere snocciolate * 1 limone * Olio d'oliva extra vergine * Sale

Lavate i broccoli e scottateli 5 minuti in acqua salata. Scolateli con un mestolo forato, conservando l'acqua. Sbucciate e affettate la cipolla e l'aglio. Fateli appassire in una padella con un filo d'olio. Unite i broccoli e cuocete 15 minuti. Aggiungete il mais e le olive tagliate a metà, regolate di sale e spegnete. Intanto, lessate gli spaghetti nell'acqua dei broccoli, riportata a bollore. Scolateli al dente e fateli saltare nella padella con il condimento. Lavate il limone, grattugiate la scorza sulla pasta e servite.

Con broccoli e olive

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
15 minuti

Neri alle capesante

Preparazione
15 minuti
Tempo di cottura
20 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
320 g di spaghetti al nero di seppia * 12 noci di capesante * 1 cipolla * 1 spicchio d'aglio * 1 ciuffo di prezzemolo * Burro * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Spellate aglio e cipolla e tritateli grossolanamente. Rosolateli in una padella, con un filo d'olio, finché iniziano a dorare. Intanto, lessate gli spaghetti in acqua salata. Sciacquate le capesante, asciugatele con carta da cucina e rosolatele a fuoco vivo, 1-2 minuti per lato, in una padellina con una noce di burro, sale e pepe. Scolate gli spaghetti lasciandoli un po' umidi, ripassateli nella padella, unite le capesante e il loro sughetto e fate insaporire qualche istante. Guarnite con il prezzemolo e servite.

Alla golosona

Preparazione
25 minuti
Tempo di cottura
1 ora

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
320 g di spaghetti * 300 g di polpa mista macinata di manzo e maiale * 120 g di pomodorini ciliegia * 1 cipolla * 400 ml di passata di pomodoro * 50 g di mollica di pane raffermo * 1 uovo * Latte * 1 ciuffo di maggiorana * 1 ciuffo di prezzemolo * Pangrattato * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Spezzettate la mollica, ammorbiditela con un filo di latte, strizzatela e mescolatela in una ciotola con la carne, l'uovo, il prezzemolo tritato, sale e pepe, aggiungendo qualche cucchiaio di pangrattato fino a ottenere un composto sodo. Formate tante polpettine grandi quanto una noce. In una casseruola, fate appassire la cipolla, spellata e tritata, con un filo d'olio. Unite la passata, i pomodorini lavati e divisi a metà, 1-2 rametti di maggiorana, sale, pepe e portate a bollore. Aggiungete le polpettine e cuocete 35-40 minuti, coperto e a fuoco dolce, mescolando di tanto in tanto. Lessate gli spaghetti in acqua bollente salata. Scolateli al dente, conditeli in una terrina con il sugo e le polpettine, completate con maggiorana fresca a piacere e servite.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
320 g di spaghetti * 300 g di code di gamberi * 150 g di salicornia (asparagi di mare) * 150 g di pomodorini ciliegia * 1 spicchio d'aglio * 40 g di ricotta salata * 1 peperoncino secco * 50 ml di vino bianco * Olio extravergine d'oliva * Sale

Sgusciate i gamberi, privateli del filo nero e sciacquateli. Spuntate i gambi della salicornia, lavatela e tuffatela in abbondante acqua non salata. Scottatela qualche minuto e scolatela con un mestolo forato, conservando l'acqua. In una padella, scaldate un filo d'olio con l'aglio intero e il peperoncino. Unite i gamberi, saltate 30 secondi, sfumate con il vino e fate evaporare. Tenete da parte i gamberi e aggiungete nella padella i pomodorini, lavati e divisi a metà. Fate insaporire 2 minuti, aggiungete la salicornia, regolate di sale e saltate qualche altro minuto. Intanto, lessate gli spaghetti nell'acqua della salicornia, riportata a bollore e regolata se occorre di sale. Scolateli al dente, ripassateli nella padella con il condimento e completate con la ricotta salata, grattugiata a filetti.

Gamberi e salicornia

Preparazione 20 minuti
Tempo di cottura 25 minuti

Con cipolline e briciole

Preparazione
15 minuti
Tempo di cottura
30 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
320 g di spaghetti * 8 cipolline * 2 cucchiai di panna fresca * 20 g di parmigiano reggiano grattugiato * 2 cucchiai di pangrattato * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Sbucciate e tagliate a spicchi le cipolline. Fatele appassire a fuoco dolce in una padella, con un filo d'olio e uno d'acqua, per circa 15 minuti finché sono molto morbide e dorate. Intanto, rosolate il pangrattato in una padellina antiaderente. Appena inizia a dorare, versatelo in una ciotolina e lasciatelo raffreddare. Aggiungete alle cipolline la panna, sale e pepe, mescolate e spegnete. Intanto, lessate gli spaghetti in acqua bollente salata. Mescolate il parmigiano al pangrattato. Scolate gli spaghetti al dente, lasciandoli un po' umidi. Versateli nel condimento e amalgamate. Cospargete con parmigiano e pangrattato e servite.

Vongole e peperoncini

Preparazione
25 minuti
Tempo di cottura
30 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
320 g di spaghetti * 1 kg di vongole veraci * 2 peperoncini rossi dolci * 1 peperoncino rosso piccante * 1 spicchio d'aglio * 1 ciuffo di prezzemolo * Olio extravergine d'oliva * Sale

Sciacquate le vongole e mettetele a bagno 1-2 ore in acqua con una manciata di sale grosso. Scolatele e fatele aprire in una padella, coperta, con un filo d'olio. Sgocciolatele e sgusciatele, lasciandone qualcuna intera per la decorazione. Filtrate il loro liquido di cottura. Unite nella padella un filo d'olio e l'aglio, spellato e schiacciato. Fate insaporire e aggiungete i peperoncini dolci e quello piccante, puliti e tagliati a dadini. Saltate qualche istante, sfumate con il liquido delle vongole, lasciate ridurre 3-4 minuti e riunite i molluschi (sia sgusciati che nelle conchiglie). Intanto, lessate gli spaghetti in acqua salata. Scolateli al dente e ripassateli nella padella con le vongole. Completate con il prezzemolo tritato.

Al pesto e funghi

Preparazione 20 minuti
Tempo di cottura 25 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
320 g di spaghetti * 4 funghi Portobello * 50 g di spinacini novelli * 1 ciuffo di prezzemolo * 1 ciuffo di basilico * 100 g di grana padano * Burro * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Pulite i funghi spuntando i gambi, tagliate le cappelle a metà e fatele rosolare in una padella con una noce di burro, sale e pepe. Intanto, sciacquate gli spinacini e frullateli nel mixer con 2/3 del grana grattugiato, basilico e prezzemolo. Versate il pesto in una terrina. Lessate in acqua salata gli spaghetti. Scolateli conservando un mestolino della loro acqua e ripassateli nella padella con i funghi. Trasferiteli nella terrina con il pesto e mescolate aggiungendo un po' dell'acqua tenuta da parte. Completate con il grana rimasto, a scagliette, e foglie fresche a piacere.

Con fave e pecorino

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
20 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
320 g di spaghetti * 200 g di fave sgranate * 2 cipollotti * 40 g di pecorino grattugiato * 1 ciuffo di menta * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Sbollentate le fave in acqua salata, scolatele e privatele della pellicina. In una padella, fate appassire i cipollotti, puliti e tritati, con un filo d'olio. Aggiungete le fave, regolate di sale, pepate e fate insaporire qualche minuto. Spegnete e completate con la menta spezzettata. Intanto, lessate gli spaghetti in acqua bollente salata. Versate il pecorino in una terrina e stemperatelo con qualche cucchiaio di acqua della pasta, fino a ottenere una cremina fluida. Scolate gli spaghetti al dente e saltateli qualche istante nella padella con le fave. Versateli nella terrina con la crema di pecorino, mescolate e servite.

Classici alla puttanesca

Preparazione 15 minuti
Tempo di cottura 30 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
320 g di spaghetti * 4 pomodori pelati * 8 filetti di acciughe sott'olio * 1 cucchiaio di di capperi sotto sale * 50 g di olive nere * 1 ciuffo di prezzemolo * * 1 ciuffo di basilico * 1 spicchio d'aglio * 1 peperoncino secco * Olio extravergine d'oliva * Sale

Sciacquate i capperi e metteteli 10-15 minuti a bagno in acqua tiepida, per dissalarli. In una padella, fate dorare l'aglio, spellato e schiacciato, con il peperoncino sbriciolato e un filo d'olio. Unite 4 acciughe e stemperatele nel fondo. Aggiungete i pelati, spezzettateli, portate a bollore e unite i capperi scolati e le olive. Fate cuocere 10 minuti e completate con il prezzemolo tritato. Nel frattempo, lessate gli spaghetti in abbondante acqua salata. Scolateli al dente (conservate un po' della loro acqua) e trasferiteli nella padella. Mescolate per amalgamare gli ingredienti aggiungendo se occorre un po' dell'acqua tenuta da parte. Spegnete, guarnite con le acciughe rimaste, il basilico e servite.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
320 g di spaghetti * 150 g di mozzarella * 2 melanzane lunghe * 2 pomodori * 1 spicchio d'aglio * Concentrato di pomodoro * 1 ciuffo di basilico * 40 g di parmigiano reggiano grattugiato * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Tagliate la mozzarella a fette e fatele asciugare su carta da cucina. Lavate e affettate le melanzane. Fate dorare l'aglio in una padella con un filo d'olio. Unite le melanzane e rosolatele. Aggiungete i pomodori, lavati e tagliati a dadini, e una punta di concentrato, stemperato in un filo d'acqua. Salate, pepate e fate sobbollire 15 minuti. Intano, lessate in acqua salata gli spaghetti. Scolateli al dente e conditeli in una terrina con il sugo. Aggiungete la mozzarella e mescolate delicatamente. Pepate e completate con il parmigiano e il basilico.

Melanzane e mozzarella

Preparazione
15 minuti
Tempo di cottura
30 minuti

Allo scalogno e zucchine

Preparazione
15 minuti
Tempo di cottura
20 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
320 g di spaghetti * 2 zucchine * 1 scalogno * 2 cucchiai di olive nere * 1 ciuffo di basilico * 1 ciuffo di prezzemolo * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Spellate e affettate lo scalogno. Fatelo appassire in una padella con un filo d'olio e poca acqua. Nel frattempo, lavate le zucchine e grattugiatele a filetti con una grattugia a fori larghi. Unitele allo scalogno, salate, pepate e cuocete qualche minuto. Intanto, lessate gli spaghetti in acqua salata. Scolateli al dente, lasciandoli un po' umidi, e ripassateli nella padella aggiungendo le olive e le erbe tagliuzzate.

Integrali con pancetta

Preparazione
15 minuti
Tempo di cottura
25 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
320 g di spaghetti integrali * 100 g di pancetta a listarelle * 1 porro * 1 zucchina * 2 cucchiai di panna fresca * ½ bicchiere di vino bianco * 1 ciuffo di prezzemolo * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Mondate e affettate sottilmente il porro e la zucchina. Rosolate la pancetta in una padella con un filo d'olio. Quando inizia a sfrigolare, unite il porro e lasciatelo appassire. Sfumate con il vino e fate evaporare. Aggiungete le fettine di zucchina e cuocete 10 minuti. Nel frattempo, lessate gli spaghetti in abbondante acqua salata. Unite al condimento la panna e stemperate con poca acqua della pasta. Scolate gli spaghetti al dente, trasferiteli nella padella e saltate un minuto, mescolando. Spegnete, pepate a piacere e servite.

CRÊPES SALATE
ogni ripieno è un tesoro goloso

Esotiche al cocco

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
20 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
200 g di gamberi sgusciati * 3 uova * 120 ml di latte di cocco * 15 g di cocco secco grattugiato * 1 gambo di sedano * 2 cm di zenzero fresco * 1 ciuffo di prezzemolo * Olio di semi di arachidi * Sale

Miscelate in una ciotola, con una frusta a mano, le uova sbattute con il latte di cocco, il cocco secco grattugiato e un pizzico di sale. Coprite e fate riposare la pastella in frigo 30 minuti. In una padella antiaderente, unta con un velo d'olio, versate un mestolino di pastella e cuocete la crêpe circa un minuto per lato. Fatela scivolare su un piatto e proseguite fino a esaurire il composto. Tenete le crêpes in caldo in forno a 80º. Pulite e tagliate il sedano a filetti. Private del filo nero e sciacquate i gamberi. Dorate lo zenzero in un tegame con un filo d'olio. Saltatevi i gamberi 2-3 minuti e salate. Farcite le crêpes con i gamberi, il sedano e il prezzemolo tritato, chiudetele a ventaglio e servite.

Con funghi e prosciutto

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
35 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
250 g di farina * 400 ml di latte, più quello per il ripieno * 3 uova * 200 g di prosciutto cotto * 200 g di funghi champignon * 300 g di besciamella * 100 g di gruyère * Paprica * Burro * Sale e pepe

In una ciotola, sbattete le uova con un pizzico di sale. Unite la farina, il latte, una noce di burro fuso e mescolate. Coprite e fate riposare in frigo 30 minuti. Pulite e affettate i funghi. Rosolateli 10 minuti in un tegame con burro, sale e pepe. Diluite la besciamella con 1-2 cucchiai di latte. Unite i funghi, il gruyère grattugiato e una presa di paprica. Ungete una padella antiaderente con poco burro e cuocete le crêpes un minuto per lato. Farcitele con il prosciutto e la salsa. Arrotolatele, disponetele in una pirofila imburrata, unite qualche altro fiocchetto di burro e infornate 10 minuti a 180°. Guarnite a piacere.

Preparatele con una pastella a base di uova e farina, poi non vi resta che farcirle. La prima regola è: scatenate la fantasia!

CRÊPES SALATE

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
120 g di farina di grano saraceno * 6 uova * 230 ml di latte * 100 g di emmentaler * 2 patate * Burro * Sale e pepe

Mescolate in una ciotola la farina con 2 uova sbattute, il latte e una noce di burro fuso. Coprite e fate riposare la pastella in frigo un'ora. Lessate le patate in acqua salata, scolatele, pelatele e fate raffreddare. Trascorso il riposo, diluite la pastella con mezzo bicchiere d'acqua (circa 90 ml). Scaldate una larga padella antiaderente unta con poco burro, versate un mestolo di pastella e cuocete la crêpe un minuto per lato. Copritela con un quarto delle patate, tagliate a dadini, e cospargete con parte dell'emmentaler grattugiato. Rompete un uovo al centro della crêpe, condite con sale e pepe, abbassate il fuoco al minimo e coprite la padella con un coperchio. Cuocete fino a quando il formaggio è sciolto e l'albume è cotto. Ripiegate la crêpe, trasferitela su un piatto e tenetela in caldo in forno a 80°. Preparate allo stesso modo altre 3 crêpes con la pastella e gli ingredienti rimasti. Servitele, a piacere con una insalatina.

Saracene alle patate

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
45 minuti

Crudo e pomodorini

Preparazione
10 minuti
Tempo di cottura
5 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
8 crêpes pronte * 4 pomodori perini * 1 peperone verde * 150 g di prosciutto crudo * 1 ciuffo di basilico * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Allineate le crêpes su una placca, coperta di carta da forno, e intiepiditele in forno a 80°. Intanto, mondate e riducete a dadini il peperone e i pomodori. Mescolateli e conditeli con olio, sale, pepe e basilico. Farcite le crêpes tiepide con il prosciutto e le verdure, chiudete e servite.

CRÊPES SALATE

Verdi con champignon

Preparazione 20 minuti
Tempo di cottura 35 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
250 g di farina * 400 ml di latte * 3 uova * 300 g di funghi champignon * 1 spicchio d'aglio * 1 ciuffo di prezzemolo * 200 g di ricotta salata * Burro * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

In una ciotola, sbattete le uova con un pizzico di sale. Unite la farina, il latte, il prezzemolo tritato, una noce di burro fuso e mescolate. Coprite e fate riposare in frigo 30 minuti. Pulite i funghi e saltateli in un tegame con olio, aglio, sale e pepe. Grattugiate la ricotta a filetti. Cuocete le crêpes in una padella antiaderente, circa un minuto per lato, e farcitele man mano con i funghi. Ripiegatele e allineatele su una placca, rivestita di carta da forno. Unite qualche altro fiocchetto di burro e passate 5 minuti in forno a 180°. Sfornate e completate con la ricotta.

Al brie e pancetta

Preparazione 15 minuti
Tempo di cottura 25 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
4 crêpes pronte * 3 scalogni * 200 g di pancetta * 200 g di formaggio brie * 1 ciuffo di prezzemolo * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Spellate e affettate gli scalogni. Fateli appassire in un tegame con un filo d'olio, sale e pepe, a fuoco dolce, finché sono morbidi. Rosolate la pancetta, tagliata a listarelle, in una padella antiaderente finché diventa croccante. Scolatela su carta da cucina. Tagliate il brie a fettine. Disponete le crêpes su una placca, coperta con carta da forno, e copritele con gli scalogni, la pancetta e il brie. Infornate 5 minuti a 180°, finché il brie inizia a fondere. Sfornate, cospargete le crêpes con il prezzemolo tritato e servite.

Fagottini a sorpresa

Preparazione
25 minuti
Tempo di cottura
20 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
150 g di farina * 300 ml di latte * 2 uova * 300 g di ricotta * 3 cucchiai di parmigiano reggiano grattugiato * 100 g di prosciutto crudo * 1 mazzetto di erba cipollina * Burro * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Con una frusta a mano, sbattete in una ciotola le uova, unite un pizzico di sale, la farina e stemperate con il latte e una noce di burro fuso. Coprite e fate riposare in frigo 30 minuti. Mescolate in una terrina la ricotta con il prosciutto spezzettato, il parmigiano e pepate. Scaldate una padella antiaderente, unta con poco burro. Versate un mestolino di pastella e cuocete la crêpe circa un minuto per lato. Fatela scivolare in un piatto e proseguite fino a esaurire la pastella. Dividete fra le crêpes il ripieno di ricotta e prosciutto. Chiudete a fagottino e legate con fili di erba cipollina. Disponete i fagottini in una pirofila unta d'olio e fateli gratinare a 180° per circa 5 minuti. Sfornate e servite.

Con rucola e salmone

Preparazione
15 minuti
Tempo di cottura
10 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
8 crêpes pronte * 200 g di salmone affumicato * 1 mazzetto di rucola * 500 g di besciamella * Latte * Burro * Sale e pepe

Mescolate la besciamella con la rucola, lavata e spezzettata, e il salmone a tocchetti, diluendo con poco latte. Regolate se occorre di sale e pepate. Farcite le crêpe con il ripieno, arrotolatele e disponetele in una pirofila imburrata. Cospargete con qualche altro fiocchetto di burro e infornate 10 minuti a 200°. Guarnite a piacere con una insalatina.

CRÊPES SALATE

Ortolane in bianco

Preparazione 20 minuti
Tempo di cottura 40 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
4 uova * 200 g di farina * 250 ml di latte * 120 g di mozzarella * 2 peperoni rossi * 12 pomodorini ciliegia * 1 cipolla * 1 mazzetto di erba cipollina * 1 ciuffo di timo * 1 ciuffo di prezzemolo * Burro * Olio extravergine d'oliva * Sale

Tagliate la mozzarella a fettine e fatele asciugare su carta da cucina. Sbattete in una ciotola le uova con la farina e un pizzico di sale. Stemperate con il latte e una noce di burro fuso. Coprite e fate riposare 30 minuti in frigo. Mondate i peperoni, divideteli a metà per il lungo, disponeteli in una teglia, conditeli con un filo d'olio e infornateli 20 minuti a 200°, rigirandoli spesso. Sfornate, coprite con alluminio, fateli intiepidire e spellateli. Imburrate 4 tegamini da forno, dividetevi la pastella e unite i pomodorini lavati. Infornate a 180° per circa 15 minuti. Aggiungete la mozzarella e i peperoni, pepate e ripassate in forno 5 minuti. Servite con prezzemolo, timo ed erba cipollina sminuzzati.

Soffici con trota e porri

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
30 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
4 uova * 150 g di farina 00 * 75 g di farina di grano saraceno * 180 ml di latte * 200 g di filetti di trota salmonata affumicata * 2 porri * 1 cucchiaio di zucchero * 1 cucchiaino di lievito in polvere * 80 ml di panna fresca * Burro * Sale

In una ciotola, mescolate con una frusta a mano le farine, lo zucchero, il lievito e un pizzico di sale. Unite le uova sbattute e stemperate con il latte e una noce di burro fuso. Coprite e fate riposare 30 minuti in frigo. Fate appassire i porri, mondati e affettati, in un tegame con un cucchiaio di burro, sale e pepe. Versate la panna e fate addensare qualche minuto. Riducete la trota a listarelle. Scaldate una padella antiaderente, unta con poco burro. Versate un mestolo di pastella e, senza ruotare la padella, aspettate che la parte inferiore si rassodi, poi voltate la spessa crêpe ottenuta e fatela dorare dall'altro lato. Trasferitela su una placca, rivestita di carta da forno, e tenete in caldo in forno a 80° mentre preparate le altre crêpes. Guarnitele con i porri, la trota e servite.

CRÊPES SALATE

Speck e zucchine

Preparazione
15 minuti
Tempo di cottura
25 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
100 g di farina di grano saraceno * 1 uovo * 4 zucchine novelle * 40 g di funghi sott'olio * 100 g di feta * 4 fette di speck * Burro * Olio extravergine d'oliva * Sale

Mescolate la farina in una terrina con un pizzico di sale. Unite l'uovo sbattuto e mescolate con una frusta a mano versando a filo 200 ml di acqua e una noce di burro fuso, fino a ottenere una pastella densa. Coprite e lasciate riposare in frigo 30 minuti. Lavate le zucchine, tagliatene 2 a fettine per il lungo e rosolatele in una padella con un filo d'olio. Salatele e tenetele da parte. Tagliate a rondelle sottili le zucchine rimaste e rosolatele con poco olio insieme ai funghi tagliati a pezzetti; tenete da parte. Ungete una padella antiaderente con un velo di burro e disponetevi alcuni nastri di zucchina. Versate un mestolo di pastella e ruotate la padella per distribuirlo sul fondo e formare una crêpe spessa. Cuocete 1-2 minuti, girate, cospargete con alcune rondelle di zucchine e cuocete ancora 1-2 minuti. Fate scivolare su una placca rivestita di carta da forno e tenete in caldo in forno a 80° mentre preparate altre 3 crêpe. Completate con feta e speck, pepate a piacere e servite.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
8 crêpes pronte * 200 g di gamberetti sgusciati * 1 spicchio d'aglio * 1 mazzetto di erbette * 1 ciuffo di prezzemolo * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe * Sale e pepe

Mondate le erbette e saltatele in una padella con un filo d'olio, l'aglio spellato e tritato, sale e pepe. Intanto, private i gamberetti del filo nero e sciacquateli. Tenete da parte le erbette e rosolate 2 minuti nella padella i gamberetti con olio, sale e pepe. Spegnete e unite il prezzemolo tritato. Tritate le erbette e mescolatele con i gamberetti. Farcite le crêpes con il ripieno, arrotolatele, disponetele in una pirofila oliata e passate 5 minuti in forno a 180º.

Alle erbette e gamberetti

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
15 minuti

MELANZANE il viola che invoglia

Millefoglie di lonza

Preparazione 20 minuti
Tempo di cottura 30 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
8 fettine di lonza di maiale * 2 melanzane * 3 pomodori * 100 g di scamorza * 1 ciuffo di timo * Farina * Olio di semi di arachidi * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Lavate le melanzane, tagliatele a fette spesse, infarinatele leggermente e friggetele poche per volta in olio di semi. Scolatele su carta da cucina e salatele. In una padella, rosolate le fettine di carne con un filo di olio d'oliva 2-3 minuti per lato, salate e pepate. Affettate la scamorza e i pomodori lavati. Su una placca, rivestita di carta da forno, componete 4 millefoglie alternando melanzane, pomodori leggermente salati e carne, inframezzando qualche fogliolina di timo e terminando con la scamorza. Condite con un filo di olio d'oliva e infornate 10 minuti a 180°. Servite con timo fresco.

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
6 melanzane perline * 150 g di pancetta a fette * 100 g di mollica di pane * 1 spicchio d'aglio * 1 ciuffo di prezzemolo * 1 mazzetto di alloro * 1 ciuffo di basilico * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

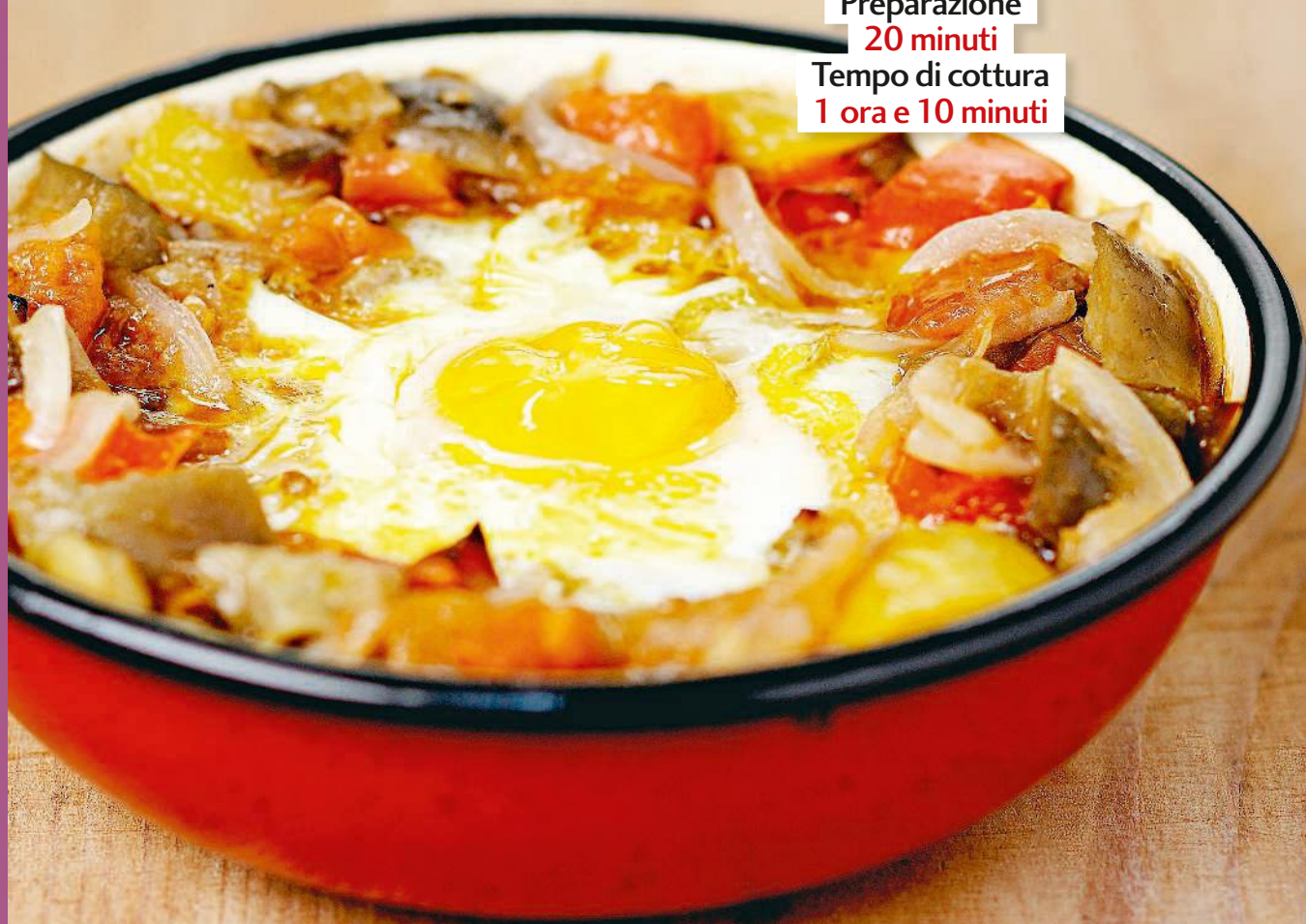
Lavate le melanzane e, senza eliminare i piccioli, tagliatele a fettine sottili nel senso della lunghezza. Rosolatele ben distese (se occorre, poche per volta) in una padella con un filo d'olio. Fatele asciugare su carta da cucina e salatele. Sbriciolate nel mixer la mollica e mescolatela in una ciotola con un trito di aglio spellato, prezzemolo e basilico, sale, pepe e un filo d'olio. Coprite le fettine di melanzane con quelle di pancetta e stendete uno strato sottile di composto di pane. Arrotolate lasciando i piccioli all'esterno. Fissate i rotolini con alcuni stecchini, fermando su ognuno una foglia di alloro. Disponeteli in una teglia, rivestita di carta da forno, e irrorate d'olio. Cuocete 10-15 minuti a 200°, eliminate gli stecchini e servite.

Involtini ghiotti

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
25 minuti

Molto versatili e sempre gustose, possono diventare protagoniste di piatti sorprendenti, dall'antipasto al contorno. Sono da applausi nella nostra tatin salata caramellata

Cocotte con uova

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
1 ora e 10 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
4 uova * 1 melanzana * 2 peperoni rossi * 4 pomodori * 1 cipolla * 1 spicchio d'aglio * 1 ciuffo di prezzemolo * 1 ciuffo di basilico * Paprica * Peperoncino in polvere * Cumino in polvere * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Lavate i peperoni e fateli arrostire 30 minuti in una teglia, in forno a 180°. Sfornate, coprite con alluminio, fate raffreddare i peperoni, spellateli e puliteli. Scottate in acqua bollente i pomodori, sbucciateli e privateli di semi e acqua. Fate appassire in una padella la cipolla e l'aglio, spellati e affettati, con un filo d'olio. Aggiungete peperoni e pomodori, tagliati a dadini, e insaporite con paprica, peperoncino, cumino, sale e pepe. Cuocete a fuoco lento 15 minuti. Dividete le verdure in 4 cocotte, sgusciate un uovo al centro di ognuna e salatelo leggermente. Passate 10 minuti in forno a 180°, finché l'albume è rappreso.

Panatine agli anacardi

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
15 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
2 melanzane * 100 g di anacardi * 1 cucchiaio di semi misti (girasole, sesamo nero) e fiocchi d'avena * 100 g di pangrattato * 2 uova * Olio di semi di arachidi * Sale e pepe

Lavate le melanzane e tagliatele a fette. Tritate grossolanamente nel mixer gli anacardi e mescolateli in una ciotola con il mix di semi e fiocchi e una macinata di pepe. Unite il pangrattato e miscelate bene. Allargate la panatura su un vassoio. Sbattete le uova in un piatto, passatevi le fette di melanzane, poi rivestitele con il composto di pangrattato, facendolo aderire bene sui due lati. Friggetele poche per volta in un dito di olio caldo e scolatele su carta da cucina. Salate e servite, decorando a piacere.

Tatin salata caramellata

Preparazione 20 minuti
Tempo di cottura 40 minuti

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
1 rotolo di pasta sfoglia pronta * 600 g di melanzane * 75 g di zucchero * 30 g di burro * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Lavate e affettate le melanzane. Rosolatele con un filo d'olio in una padella che possa andare sulla fiamma e in forno, finché sono dorate sui due lati. Trasferitele su carta da cucina, salatele e pepatele. Aggiungete nella padella lo zucchero e 60 ml d'acqua, portate a bollore e cuocete 5 minuti, finché lo zucchero inizia a caramellare. Levate dal fuoco, unite il burro e mescolate per scioglierlo. Rimettete le melanzane nella padella, in uno strato regolare, sul caramello. Coprite con la pasta sfoglia, rimboccandola tra le melanzane e il bordo della padella. Praticate un paio di tagli sulla pasta, per lasciar sfiatare il vapore, spennellate d'olio e infornate 25 minuti a 200°, finché la sfoglia è dorata. Lasciate riposare 10 minuti, poi capovolgete la tatin su un piatto e servite.

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
600 g di polpa di vitello macinata * 2 melanzane * 2 patate * 1 cipolla * 1 spicchio d'aglio * 150 g di passata di pomodoro * 180 g di scamorza * 30 g di pinoli * 1 ciuffo di menta * Peperoncino in fiocchi * Olio extravergine d'oliva * Sale

Fate appassire la cipolla, spellata e tritata, in un tegame con un filo d'olio. Unite la carne, rosolate qualche minuto, versate la passata, salate e aggiungete una presa di peperoncino e 2 foglie di menta. Cuocete 30 minuti, coperto, mescolando ogni tanto. Nel frattempo, lavate le melanzane, tagliatele a fettine e fatele dorare in una padella con un filo d'olio. Scolatele su carta da cucina e salatele. Sbucciate e affettate le patate e scottatele 5 minuti in acqua salata. Tagliate la scamorza a fette. Ungete d'olio una pirofila. Alternate a strati melanzane, carne e patate, terminando con le melanzane. Distribuite scamorza, pinoli, menta tritata, pepe, peperoncino a piacere e irrorate d'olio. Infornate 30 minuti a 180°. Sfornate, fate intiepidire 5 minuti e servite.

Pasticcio di vitello

Preparazione
30 minuti
Tempo di cottura
1 ora e 25 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
500 g di maltagliati all'uovo freschi * 1 melanzana * 50 g di olive verdi * 300 g di polpa di pomodoro * 1 spicchio d'aglio * 1 ciuffo di timo * Peperoncino in polvere * Olio extravergine d'oliva * Sale

Lavate la melanzana e tagliatela a dadi. Fate rosolare l'aglio, spellato e tritato, in una padella con un filo d'olio e qualche rametto di timo. Unite i dadi di melanzana e il peperoncino, fate dorare ed eliminate il timo. Versate il pomodoro e fate sobbollire 15 minuti. Unite le olive e regolate di sale.

Nel frattempo, cuocete i maltagliati in abbondante acqua salata. Scolateli al dente e trasferiteli nel condimento insieme a qualche cucchiaio della loro acqua di cottura. Fate saltare e mantecare per qualche istante e servite, a piacere con timo fresco.

Maltagliati mediterranei

Preparazione
15 minuti
Tempo di cottura
35 minuti

Caponata multicolor

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
35 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
2 melanzane * 1 peperone giallo * 1 cipolla * 2 gambi di sedano * 2 cucchiai di passata di pomodoro * 2 cucchiai di olive verdi * 1 cucchiaio di capperi sott'aceto * 30 g di zucchero * 30 ml di aceto bianco * Olio extravergine d'oliva * Sale

Lavate le melanzane e tagliatele a dadini. Friggetele in una padella con un dito di olio caldo. Scolatele su carta da cucina e salatele. Aggiungete nella padella un filo d'olio e friggete i peperoni, puliti e tagliati a tocchi. Scolateli e salateli. Fate appassire nella padella la cipolla, spellata e affettata, con il sedano, mondato e tagliato a rondelle. Riunite peperoni e melanzane, cospargete con lo zucchero e sfumate con l'aceto. Fate evaporare, aggiungete le olive, i capperi, la passata di pomodoro e cuocete a fuoco medio 10-15 minuti, mescolando. Regolate se occorre di sale. Servite a piacere la caponata calda, tiepida o a temperatura ambiente.

Taglioni con ricotta fumé

Preparazione
15 minuti
Tempo di cottura
45 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
500 g di tagliolini all'uovo freschi * 300 g di melanzane * 1 cipolla * 1 spicchio d'aglio * 100 g di polpa di pomodoro * 50 g di ricotta affumicata * 1 ciuffo di basilico * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe misto (bianco, nero, rosso)

Lavate le melanzane e tagliatele a dadini. In una padella, fate soffriggere la cipolla e l'aglio, spellati e affettati, con un filo d'olio. Unite le melanzane e fate insaporire 10 minuti. Aggiungete la polpa di pomodoro, sale, una macinata di pepe e proseguite la cottura 20 minuti. Intanto, friggete qualche foglia di basilico in un pentolino con un dito d'olio e scolate su carta da cucina. Lessate i tagliolini in abbondante acqua salata, scolateli al dente e trasferiteli nella padella con qualche cucchiaio della loro acqua di cottura. Fateli saltare e mantecare qualche istante. Serviteli nei piatti completando con il basilico fritto e la ricotta, grattugiata a filetti con una grattugia a fori larghi.

Pirofila saporita

Preparazione
15 minuti
Tempo di cottura
45 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
200 g di mozzarella * 2 melanzane * 3 pomodori * 250 g di polpa di pomodoro * 1 cipolla * 1 cucchiaio di pinoli * 1 ciuffo di basilico * Origano secco * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Tagliate la mozzarella a fette e fatele asciugare su carta da cucina. Lavate le melanzane, affettatele, grigliatele su una piastra un paio di minuti per lato e conditele con olio e sale. In una padella, fate appassire la cipolla, spellata e affettata, con un filo d'olio. Aggiungete il pomodoro, sale, pepe e cuocete per circa 15 minuti. Unite il basilico spezzettato e spegnete. Lavate e tagliate a rondelle i pomodori.

Ungete d'olio una pirofila e distribuitevi a strati le melanzane, il sugo, le rondelle di pomodori e le fette di mozzarella, fino a esaurire gli ingredienti, terminando con mozzarella e origano. Aggiungete i pinoli, pepate e infornate a 180° per circa 20 minuti. Sfornate e servite con basilico fresco.

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
300 g di filetti di merluzzo senza pelle * 500 g di melanzane * 500 g di peperoni rossi e gialli * ½ cipolla * 3 uova * 250 g di ricotta * 20 g di grana padano grattugiato * 1 rametto di rosmarino * Noce moscata * Burro * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Pulite e tagliate a dadini melanzane e peperoni, spellate e tritate la cipolla e fateli appassire in un tegame con un filo d'olio. Aggiungete un goccio d'acqua, sale, pepe e cuocete 10 minuti. Private il pesce di eventuali lische e tagliatelo a pezzetti. In una ciotola, mescolate la ricotta con le uova sbattute, il grana, il rosmarino tritato e una grattugiata di noce moscata. Regolate di sale e pepate. Unite le verdure, il pesce e trasferite il composto in uno stampo da plumcake imburrato. Infornate a 180° per 40 minuti circa.

Flan di merluzzo

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
1 ora

Cous cous al forno

Preparazione
25 minuti
Tempo di cottura
1 ora e 5 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
100 g di cous cous * 4 melanzane * 1 cipolla * 1 spicchio d'aglio * 180 g di polpa di pomodoro * 1 ciuffo di basilico verde e/o rosso * 120 g di yogurt * Origano secco * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Lavate le melanzane e tagliatele a metà per il lungo, senza togliere i piccioli. Scavate la polpa senza forare le bucce e tenetela da parte. Ungete d'olio e salate l'interno delle melanzane, mettetele in una teglia e infornatele 20 minuti a 200°. In una ciotola, coprite il cous cous con 100 ml d'acqua bollente salata. Fate appassire in una padella cipolla e aglio, spellati e tritati, con un filo d'olio. Unite la polpa delle melanzane a dadini, il pomodoro, origano, sale, pepe e cuocete a fuoco lento 10 minuti. Unite il cous cous sgranato, mescolate, regolate di sale e versate il composto nelle melanzane svuotate. Ripassatele in forno 25-30 minuti, finché la superficie è dorata. Servite con lo yogurt e basilico fresco.

MELANZANE

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
100 g di riso * 2 melanzane * 1 peperone giallo * 1 spicchio d'aglio * 50 g di parmigiano reggiano grattugiato * 1 ciuffo di prezzemolo * 1 ciuffo di basilico * Burro * Olio extravergine d'oliva * Sale

Lessate il riso in acqua bollente salata, scolatelo, conditelo in una terrina con una noce di burro e fate intiepidire. Lavate le melanzane e tagliatele a metà per il lungo, senza eliminare i piccioli. Svuotatele della polpa, senza forare le bucce. Condite l'interno delle melanzane con olio, sale e pepe, mettetele in una teglia e passatele 10 minuti in forno a 180°. Intanto, rosolate in una padella l'aglio, spellato e tritato, con un filo d'olio. Unite la polpa delle melanzane a dadini e il peperone, mondato e ridotto a tocchi. Salate, pepate e cuocete 10 minuti. Aggiungete al riso le verdure e il parmigiano, regolate di sale e mescolate. Riempite con il composto le melanzane svuotate, condite con un filo d'olio e ripassate in forno per circa 25 minuti. Guarnite con il prezzemolo.

Barchette di riso

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
1 ora e 10 minuti

Moussaka alla carne

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
1 ora e 20 minuti

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
300 g di polpa di agnello macinata * 1 melanzana * 1 pomodoro * 1 cipolla * 1 ciuffo di timo * 150 g di passata di pomodoro * Cannella in polvere * Semi di cumino * Olio di semi di arachidi * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Fate appassire la cipolla, spellata e tritata, in un tegame con un filo di olio d'oliva e qualche rametto di timo. Unite la carne e fatela rosolare. Eliminate il timo e insaporite con sale, pepe, una presa di cannella e una di cumino. Aggiungete la passata, il pomodoro lavato e tagliato a dadini e fate sobbollire il sugo 40 minuti a fuoco dolce. Intanto, lavate e affettate le melanzane. Friggetele in abbondante olio di semi, poche per volta, scolatele su carta da cucina e salate. Stendete sul fondo di una pirofila un velo di sugo di carne poi disponete le fette di melanzana, alternate al resto del sugo. Infornate per 15-20 minuti a 180°. Sfornate, fate riposare qualche istante e servite con timo fresco.

SPIEDINI
un'infilata di sorprese gustose

Maiale e datteri

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
20 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
300 g di lonza di maiale * 12 datteri snocciolati * 200 g di cous cous * ½ cipolla * 200 ml di brodo di pollo * 1 ciuffo di prezzemolo * 1 limone * Paprica * Burro * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Tagliate a filetti 8 datteri e dividete a metà quelli rimasti. Riducete la carne a bocconcini e conditeli con sale, pepe e paprica. Avvolgete i bocconcini nei filetti di datteri e montate gli spiedini. Portate a bollore il brodo, versatelo sul cous cous in una terrina, coprite e lasciate gonfiare. Intanto, tritate la cipolla e fatela appassire in un tegame con un filo d'olio e pochissima acqua, finché è morbida e trasparente. Unite gli spiedini, i datteri divisi a metà e rosolate su tutti i lati per circa 10 minuti. Sgranate il cous cous con una forchetta e conditelo con una noce di burro e metà del succo del limone. Servite gli spiedini e i mezzi datteri con il cous cous e il prezzemolo tritato, irrorando con il succo del limone rimasto.

In crosta di nocciole

Preparazione 15 minuti
Tempo di cottura 25 minuti

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
500 g di fesa di tacchino * 200 g di granella di nocciole * 1 uovo * 2 cucchiai di latte * Farina * Olio extravergine d'oliva* Sale e pepe

Mescolate in un vassoio qualche cucchiaiata di farina con sale e pepe. Sbattete l'uovo in una terrina con il latte. Allargate la granella di nocciole in un piatto. Riducete la fesa di tacchino a bocconcini e infilateli sugli stecchini. Rotolate gli spiedini nella farina, tuffateli nel mix di uovo e passateli nelle nocciole, premendo con le mani per far aderire la granella. Disponete gli spiedini su una placca, rivestita di carta da forno oliata. Irrorateli d'olio e infornateli 20-25 minuti a 180°, finché sono dorati.

Portano in tavola il divertimento e tanti sapori diversi. I più originali? Con le pesche e la menta

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
1 petto di pollo * 3 cucchiai di olive verdi snocciolate * 1 limone * 1 lime * 150 g di yogurt greco * 1 spicchio d'aglio * 2 cucchiai di miele * 1 cucchiaio di salsa di soia * 1 cucchiaino di zenzero fresco grattugiato * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Private il pollo di ossicino e cartilagine e riducetelo a bocconcini. Tagliate il limone a tocchetti, eliminando i semini, e mescolateli in una ciotola con un filo d'olio, il miele, lo zenzero, la salsa di soia e l'aglio, sbucciato e tritato. Unite i bocconcini di pollo, mescolate, coprite con pellicola e lasciate marinare un'ora in frigorifero. Sgocciolate gli ingredienti dalla marinata e infilateli sugli stecchini, alternandoli con le olive. Rosolateli in una padella, con un filo d'olio, 10-15 minuti su tutti i lati. Intanto, lavate il lime, grattugiate la scorza e mescolatela in una ciotolina con lo yogurt, olio e sale. Servite gli spiedini con la salsa allo yogurt e un'insalatina a piacere.

Alle olive e limone

Preparazione 20 minuti
Tempo di cottura 15 minuti

Agnello e albicocche

Preparazione 20 minuti
Tempo di cottura 25 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
450 g di bocconcini di agnello * 16 albicocche secche * 1 scalogno * 1 spicchio d'aglio * 1 cucchiaino di zenzero fresco grattugiato * 3 cucchiai di confettura di albicocche * 3 cucchiai di aceto bianco * 1 cucchiaino di curry * 1 cucchiaino di semi cumino * Olio extravergine d'oliva * Sale

Spellate e tritate scalogno e aglio. Fateli appassire in una padellina con un filo d'olio e lo zenzero. Sfumate con l'aceto, lasciate evaporare e stemperate nel soffritto la confettura. Unite il curry, il cumino, un pizzico di sale e spegnete. Versate la salsa in una ciotola e fate raffreddare. Aggiungete alla salsa i bocconcini di agnello e un filo d'olio, coprite con pellicola e lasciate insaporire in frigo 2-3 ore. Ammorbidite le albicocche in una ciotola con acqua calda per 15-20 minuti. Componete gli spiedini alternando sugli stecchini la carne e le albicocche. Arrostiteli su una piastra ben calda per 10-15 minuti, su tutti i lati. Servite, a piacere su foglie di insalata.

Con pesche e menta

Preparazione
15 minuti
Tempo di cottura
20 minuti

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
500 g di petto di pollo * 1 pesca gialla * 1 pesca bianca * Curcuma * 1 ciuffo di menta * Olio extravergine d'oliva * Sale

Riducete a bocconcini il pollo e conditeli in una ciotola con un filo d'olio, sale, pepe e una presa di curcuma. Aggiungete qualche rametto di menta, coprite con pellicola e fate riposare in frigorifero per circa un'ora. Sbucciate le pesche, privatele dei noccioli e tagliatele a pezzi. Sgocciolate i bocconcini di pollo dalla marinata e infilateli sugli stecchini con i pezzi di pesche. Scaldate in una padella un filo d'olio, disponetevi gli spiedini e fateli rosolare su tutti i lati. Regolate di sale, mettete il coperchio e proseguite la cottura per circa 15 minuti. Guarnite gli spiedini con foglie di menta fresche e servite.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
500 g di petto di pollo * 80 g di senape * 60 ml di succo di limone * 2 cucchiai di miele * 1 spicchio d'aglio * 1 mazzetto di dragoncello * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

In una ciotola, mescolate il dragoncello tritato con la senape, il succo di limone, il miele, un filo d'olio e l'aglio, spellato e tritato. Tagliate a bocconcini il pollo, uniteli alla salsa, salate leggermente, pepate e mescolate. Coprite con pellicola e fate marinare in frigorifero per un'ora. Sgocciolate il pollo dalla marinata, componete gli spiedini e cuoceteli a fuoco vivo, su una piastra unta d'olio, per una decina di minuti. Servite, a piacere, con dragoncello fresco.

Senape e dragoncello

Preparazione
15 minuti
Tempo di cottura
10 minuti

Yakitori di anatra

Preparazione 15 minuti
Tempo di cottura 25 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
2 petti d'anatra * 2 manghi * 250 ml di sakè o vino bianco dolce * 120 ml di salsa di soia * 2 cucchiai di sciroppo d'acero * 2 cucchiai di miele * 1 spicchio d'aglio * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Spellate i petti d'anatra, tagliate la pelle a fletti e rosolateli in un pentolino. Eliminate la pelle e versate il sakè (o il vino), la soia, lo sciroppo, il miele e l'aglio, spellato e tritato. Portate a bollore e fate sobbollire fino a ridurre il liquido della metà. Pulite il mango e riducetelo a tocchetti. Tagliate a bocconcini la carne. Montate gli spiedini alternando carne e mango. Scaldate una piastra unta con poco olio, disponetevi gli spiedini e cuoceteli un minuto a fuoco vivo. Girateli e spennellate il lato cotto con la salsa. Voltateli dopo un altro minuto e spennellateli. Proseguite la cottura per una decina di minuti, girando spesso gli spiedini e spennellandoli ogni volta con la salsa. Regolate di sale e servite.

Polpette e zucchine

Preparazione
25 minuti
Tempo di cottura
15 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
500 g di polpa di vitello macinata * 2 zucchine * 1 spicchio d'aglio * 1 cuore di lattuga * 100 g di mollica di pane raffermo * 1 uovo * 1 limone * 100 g di panna acida * Peperoncino in fiocchi * 1 ciuffo di prezzemolo * 1 mazzetto di aneto * Latte * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Fate ammollare il pane nel latte. Lavate e tagliate a fette le zucchine e mezzo limone. Mescolate la carne in una ciotola con l'uovo, il pane strizzato, l'aglio e il prezzemolo tritati, sale e pepe. Formate tante polpettine grandi quanto una noce. Alternate sugli spiedini polpettine, limone e zucchine. Cuoceteli su una piastra ben calda, unta d'olio, per circa 15 minuti, rigirandoli spesso. Intanto, mescolate in una ciotolina un cucchiaio di aneto tritato con 4-5 cucchiai di olio e il succo del limone rimasto. Insaporite la panna acida con sale e aneto tritato. Servite gli spiedini con la lattuga lavata e sfogliata, la panna acida, la salsa verde, peperoncino ed erbe fresche a piacere.

SPIEDINI

Preparazione
15 minuti
Tempo di cottura
20 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
500 g di petto di pollo * 120 g di pancetta a fettine * 4 cucchiai di miele * 4 cucchiai di aceto balsamico * 1 cucchiaio di semi di finocchio * 1 rametto di rosmarino * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Mescolate in una terrina il miele e l'aceto balsamico con poco sale, pepe, il rosmarino tritato e metà dei semi di finocchio, leggermente pestati in un mortaio. Tagliate il pollo a bocconcini, uniteli alla salsa, coprite con pellicola e fate marinare un'ora in frigo. Dividete le fettine di pancetta a striscioline per il lungo. Scolate i bocconcini dalla marinata, avvolgeteli ognuno in una strisciolina di pancetta e componete gli spiedini. Spennellateli con la marinata, disponeteli su una placca oliata e infornate circa 20 minuti a 190°. Guarnite con i semi di finocchio rimasti e servite.

Marinati allo yogurt

Preparazione 15 minuti
Tempo di cottura 15 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
500 g di petto di pollo * 100 g di yogurt * 2 cucchiai di succo di limone * 1 spicchio d'aglio * 1 ciuffo di timo * 1 limone * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Lavate il limone, grattugiate la scorza e spremete il succo. Mescolate in una ciotola lo yogurt con succo e scorza, l'aglio spellato e tritato, un filo d'olio, sale e pepe. Unite il pollo, tagliato a bocconcini, le fogliolinе del timo e mescolate. Coprite con pellicola e fate marinare in frigorifero per almeno 2 ore. Sgocciolate il pollo dalla marinata, componete gli spiedini e rosolateli a fuoco vivo 10-15 minuti in una padella ampia, con un filo d'olio, spennellandoli 1-2 volte con la marinata rimasta.

All'ananas e lime

Preparazione
15 minuti
Tempo di cottura
15 minuti

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
500 g di petto di pollo * ½ ananas * 1 lime * 120 g di salsa barbecue * 1 ciuffo di prezzemolo * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Tagliate a bocconcini il pollo, metteteli in ciotola, aggiungete la salsa barbecue e il succo del lime, salate leggermente e pepate. Coprite con pellicola e mettete in frigo un'ora. Pulite l'ananas eliminando buccia e torsolo centrale, poi riducete la polpa a tocchetti. Componete gli spiedini alternando carne e ananas. Cuoceteli su una piastra ben calda, unta con un velo d'olio, 10-15 minuti su entrambi i lati. Pepate, completate col prezzemolo tritato e servite.

Di coniglio tandoori

Preparazione
15 minuti
Tempo di cottura
20 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
500 g di filetti di coniglio * 200 g di yogurt * 2 lime * 1 peperoncino verde fresco * 1 spicchio d'aglio * 1 cucchiaio di zenzero fresco grattugiato * 1 cucchiaino di cumino in polvere * 1 cucchiaino di spezie tandoori * 1 ciuffo di prezzemolo * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Mondate il peperoncino, spellate l'aglio e tagliateli a pezzetti. Frullateli nel mixer con lo yogurt, lo zenzero, le spezie in polvere, un filo d'olio, sale e pepe fino a ottenere una crema liscia. Trasferitela in una ciotola e unite la carne, tagliata a dadini. Coprite con pellicola e lasciate il marinare in frigorifero per 2-3 ore. Componete gli spiedini e cuoceteli su una piastra ben calda, unta d'olio, per 15-20 minuti. Servite con ciuffi di prezzemolo.

PAPAYA
tutta la dolcezza dei Tropici

Latte in piedi con coulis

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
5 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
1 papaya * 300 ml di latte * 150 ml di panna fresca * 100 g di zucchero a velo * 3 fogli di gelatina * ½ limone

Mettete la gelatina a bagno in acqua fredda. Versate in una casseruola il latte, 40 g di zucchero a velo e portate a bollore. Togliete dal fuoco, unite la gelatina strizzata, mescolate per scioglierla e lasciate raffreddare. Sbucciate la papaya, apritela e privatela dei semi. Riducete metà della polpa a dadini e uniteli al composto di latte. Montate la panna con altri 40 g di zucchero a velo e incorporatela alla base di latte, delicatamente, usando una spatola. Dividete la crema in 4 bicchieri o coppette e fate rassodare in frigo 3-4 ore. Frullate il resto della papaya con lo zucchero rimasto e il succo di limone per ottenere una coulis densa. Servite i dessert guarniti con questa salsa.

È ideale per dessert eleganti e si abbina anche alle ricette salate più insolite, come il delicato salmone con brunoise

Riso anice e cannella

Preparazione
15 minuti
Tempo di cottura
30 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
300 g di riso Basmati * ½ papaya * 800 ml di latte * 120 di latte di cocco * 70 g di zucchero * ½ arancia * 1 anice stellato * Cannella in polvere * Curcuma * 1 ciuffo di menta * Burro * Sale

Lavate l'arancia e ricavate una striscia di scorza. Mettetela in una casseruola con il latte, il riso, il latte di cocco, lo zucchero, l'anice e un pizzico di sale. Portate a bollore mescolando spesso e cuocete il riso a fuoco dolcissimo, rigirando ogni tanto, finché è molto morbido. Spegnete, eliminate scorza e anice, unite una noce di burro e mescolate. Dividete il riso in 4 coppe, fate raffreddare e passate in frigo un'ora. Pulite e tagliate a dadini la papaya. Dividetela sulle coppe e guarnite con cannella, curcuma e menta.

Pollo marinato

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
15 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
500 g di petto di pollo * ½ papaya * 1 spicchio pulito di melone bianco * 100 g di spinacini novelli * 1 limone * 1 mazzetto di timo e maggiorana * 2 peperoncini arancioni piccanti * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Ricavate dalla papaya 4 spicchi sottili e frullate il resto della polpa. Riducete il pollo a filetti e metteteli in una pirofila con la purea di papaya, le erbe tritate, un peperoncino pulito e sminuzzato e un filo d'olio. Coprite e fate marinare un'ora in frigo. Riducete il melone a dadini. Pulite e tagliate a rondelle il peperoncino rimasto. Lavate gli spinaci e conditeli con olio, sale e pepe. Sgocciolate il pollo dalla marinata, versate quest'ultima in un pentolino con un filo d'olio, sale, pepe e fate ridurre a fuoco dolce. Intanto, rosolate la carne da entrambi i lati su una piastra calda. Servite il pollo con gli spinaci, la frutta, il peperoncino fresco e irrorate con la riduzione.

Tagliata di tacchino

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
50 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
500 g di fesa di tacchino * 120 g di riso Basmati * 1 papaya * Brodo vegetale * Paprica * Burro * Olio extravergine d'oliva * Sale

Condite la fesa con olio e sale, disponetela in una teglia, spolverizzatela di paprica e infornatela per circa 30 minuti a 180°, bagnandola di tanto in tanto con poco brodo. Nel frattempo, sciacquate il riso sotto l'acqua corrente, mettetelo in un pentolino con 250 ml di brodo, coprite, portate a bollore e cuocete 10 minuti. Spegnete e fate riposare altri 10 minuti, sempre coperto. Pulite e tagliate a dadini la papaya. Rosolatela 10 minuti in un tegame con una noce di burro, sale e paprica. Trasferitela nella teglia negli ultimi 10 minuti di cottura. Unite al riso una noce di burro, sgranatelo e dividetelo nei piatti (a piacere, con uno stampino). Unite il tacchino tagliato a trancetti, l'intingolo di papaya, ancora un pizzico di paprica e servite.

PAPAYA

Aspic al prosecco

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
5 minuti

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
300 g di polpa pulita di papaya * 150 g di zucchero * 200 ml di Prosecco * 12 g di gelatina in fogli * 1 ciuffo di menta

Mettete la gelatina a bagno in acqua fredda. Preparate uno sciroppo sciogliendo in un pentolino, a fuoco dolce, lo zucchero in 300 ml d'acqua. Fuori dal fuoco, aggiungete la gelatina, scolata e strizzata, e mescolate finché è sciolta. Unite il Prosecco e rigirate. Tagliate la polpa di papaya a dadini e divideteli in 6 stampini o coppette. Versatevi sopra lo sciroppo con la gelatina, fate raffreddare e passate in frigo 3-4 ore. Sformate e guarnite con ciuffi di menta.

Torta con bavarese

Preparazione
45 minuti
Tempo di cottura
15 minuti

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
3 dischi di pan di Spagna pronto * 1 papaya * 1 mango * 4 tuorli * 250 ml di latte * 250 ml di panna fresca * 130 g di zucchero * Estratto di vaniglia * 5 fogli di gelatina

Ammollate in acqua fredda 2 fogli di gelatina. Sbattete i tuorli con 80 g di zucchero e qualche goccia di vaniglia per ottenere un composto spumoso. Scaldate il latte e versatelo a filo sui tuorli, mescolando. Cuocete la crema a bagnomaria, senza smettere di mescolare, finché si addensa. Unite la gelatina strizzata e amalgamate per scioglierla. Trasferite la crema in una ciotola, fate raffreddare e incorporate la panna semimontata. Ammollate la gelatina rimasta. Pulite la papaya, pesate 200 g di polpa e frullatela con lo zucchero rimasto. Portate a bollore la purea in un pentolino, spegnete e scioglietevi la gelatina strizzata. Fate raffreddare. Disponete su un piatto un coppapasta quadrato. Rifilate i dischi di pan di Spagna per ottenere 3 quadrati delle stesse dimensioni e alternateli con la bavarese nello stampo. Versate la gelatina e passate in frigo 3-4 ore. Riducete a dadini la papaya rimasta. Pulite il mango e ricavate la polpa a palline con uno scavino. Sfilate il tagliapasta, decorate il dolce con la frutta e servite.

Terrina di formaggi

Preparazione 20 minuti
Tempo di cottura 1 ora

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
1,5 kg di papaya * 100 g di provola * 100 g di parmigiano reggiano grattugiato * 2 tuorli * 50 ml di panna fresca * 1 cipollotto * Farina * Burro * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Tagliate i frutti a metà, privateli dei semi, pelateli e riducete la polpa a dadini. Rosolateli in una padella con il cipollotto mondato e tritato, un filo d'olio, sale e pepe a fuoco medio, finché sono teneri e il fondo è asciutto. Passate al mixer metà della papaya e mescolate questo trito e i dadini in una ciotola. Unite i tuorli sbattuti, la panna e il parmigiano, regolate di sale e pepate. Mescolate e versate il composto uno stampo da plumcake, imburrato e infarinato. Ricoprite la superficie con la provola, grattugiata a filetti, e infornate circa 50 minuti a 180°, coprendo la superficie con alluminio se tende a scurire troppo. Sfornate e fate intiepidire prima di sformare e servire, decorando a piacere con cipollotti freschi.

Salmone con brunoise

Preparazione
15 minuti
Tempo di cottura
10 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
4 filetti di salmone * ½ papaya * 150 g di pomodorini ciliegia * 1 ciuffo di basilico * Paprica * Olio extravergine d'oliva * Sale

Pulite la papaya, lavate i pomodorini e riduceteli a dadini. Mescolateli in una ciotola con paprica, olio e sale. Private di eventuali lische i filetti e metteteli in una padella, con un filo d'olio caldo, dalla parte della pelle. Condite con sale e paprica, coprite e cuocete 8-10 minuti finché la polpa diventa opaca. Servite il salmone con l'insalata di papaya e basilico a fletti.

PAPAYA

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
160 g di papaya disidratata * 2 uova * 120 g di zucchero * 200 g di farina, più quella per gli stampini * 60 ml di olio di semi di girasole * 125 g di yogurt * 1 limone * ½ bustina di lievito in polvere * Burro

Sbattete in una ciotola le uova con lo zucchero, fino a ottenere un composto chiaro e spumoso. Setacciate la farina e il lievito e incorporateli poco alla volta alle uova, alternandoli con l'olio versato a filo, poi unite lo yogurt. Lavate il limone, grattugiate la scorza sul composto e incorporate la papaya, tagliata a dadini. Dividete il composto in una placca da muffin, imburrata e infarinata. Infornate a 180° per circa 30 minuti.

Muffin con yogurt

Preparazione
15 minuti
Tempo di cottura
30 minuti

Coniglio ortolano

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
1 ora e 15 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
800 g di coniglio a pezzi * 300 ml di latte * 1 papaya * 2 carote * 1 cipolla * 2 rametti di rosmarino * 50 g di lardo * Farina * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Tritate finemente il lardo, per ottenere una pasta. Fatela sciogliere in un tegame e fatevi appassire la cipolla, spellata e tritata, con un rametto di rosmarino. Infarinate i pezzi il coniglio e fateli rosolare nel tegame, girandoli da tutti i lati. Eliminate il rosmarino, salate, pepate e versate il latte. Portate a bollore, abbassate la fiamma al minimo e cuocete coperto un'ora, girando di tanto in tanto i pezzi di coniglio. Raschiate le carote, tagliatele a pezzetti e unitele al coniglio a metà cottura insieme agli aghi tritati del rosmarino rimasto. Intanto, pulite la papaya e frullate la polpa con olio, sale e pepe. Fatela asciugare qualche minuto in una padella antiaderente, per ottenere una purea soda. Servite il coniglio con le carote, il sughetto al latte e la purea di papaya, decorando a piacere.

Direttrice responsabile
ROSSELLA RASULO

UFFICIO CENTRALE
Luca Angelucci
(caporedattore)
Danilo Ascani (caposervizio)
Alessandra Gavazzi (caposervizio)
Francesco Vicario (caposervizio)

REDAZIONE
Sabrina Bonalumi
(caposervizio - coordinatrice Spettacolo)
Maria Elena Barnabi
(caposervizio - Instagram)
Francesco Gironi (caposervizio)
Roberta Spadotto (caposervizio)
Sara Recordati, Patrizia Vassallo

UFFICIO GRAFICO
Marcella Mihalich (art director)
Silvia Bennati
Federica Berto
Valentina Mariani
Silvia M. Reppa

RICERCA ICONOGRAFICA
Nicoletta Caffi (responsabile)
Lucia Ciammaichella
Dario Vazzoler

SEGRETERIA
Rossella Brambilla
(segretaria del direttore)
Tiziana Maccarini

HEARST MAGAZINES ITALIA SPA
DEBI CHIRICHELLA (Presidente),
GIACOMO MOLETTO
(Amministratore Delegato
e Direttore Generale),
Thomas Allen Ghareeb (Consigliere),
Marcello Sorrentino (Consigliere)

PUBLISHING
Massimo Russo
(Chief Content Officer),
Michela Alpi
(Strategy Consultant
Cinema & Entertainment Specialist),
Cristina Moroni (Senior Product
Manager)

HEARST MAGAZINES
INTERNATIONAL
Debi Chirichella
(President, Hearst Magazines),
Kim St. Clair Bodden
(SVP/Editorial & Brand Director),
Chloe O'Brien (Deputy Brands Director)

HEARST EUROPE
Simon Horne
(Interim Ceo Hearst Uk,
President Hearst Europe)
Julien Litzelmann
(Finance Director, Hearst Uk),
Giacomo Moletto
(Chief Operating Officer, Hearst Europe)
Surinder Simmons
(Chief People Officer, Hearst Europe)

HEARST SOLUTIONS
ROBERT SHOENMAKER
(Managing Director)

Alberto Vecchione
(Sales Director Hearst Solutions)
Simone Silvestri
(Sales Director Business Unit Fashion)
Daniel Davide
(Client Partnerships Sales Director)
Alessandro Caracciolo
(Head Of Digital Sales)
Michele Di Bitonto
(Sales Director Hearst Live)
Alessandra Viganò
(Hearst Global Solutions Global Sales
Director - Foreign Clients)

Immagini © AGF Creative

GENTE IN CUCINA è una testata
Hearst Magazines Italia SpA

ALLEGATO REDAZIONALE A "GENTE" N. 19/2022
NON VENDIBILE SEPARATAMENTE

DIREZIONE, REDAZIONE, AMMINISTRAZIONE
© 2012 Hearst Magazines Italia SpA - via Roberto Bracco, 6 - 20159 Milano

DISTRIBUZIONE: Per l'Italia: m-Dis Distribuzione Media SpA
via Cazzaniga 19 - 20132 Milano - tel.02.2582.1,

Stampa: Arti Grafiche Boccia - via Tiberio Claudio Felice 7 - 84131 - Salerno
Printed in Italy

Federazione Italiana
Editori Giornali